



「木の葉ブログ」(ビジネススキル強化お役立て情報)

「非言語コミュニケーション」の話題から(2015年5月3日投稿)

要らない服はどんどん捨てる…すると恩恵が 10着のワードローブ(3)

10着のワードローブを選ぶには、まずクローゼットの要らない服を捨てる必要がある。片づけ終わったときには、クローゼットには10着の服(と、その他のアイテム)しか下がっていないように、要らない服はごっそり処分するのが肝心。余分な服を捨てたり、(目に付かない)場所にしまえば、効果は絶大で、ごまかしが利かなくなる。

思い切って70%の服を処分

われながらよくあそこまでやった、と感心してしまうほどだ。でも、1着ずつチェックしていけば、それほど難しいことではなかった。持っている服を全部ベッドの上に広げて、ひとつずつ手に取って、いくつかの大事なチェック項目を確認することで、要らない服が捨てやすくなったのだ。

ワードローブ整理のためのチェック項目

*この服はまだ気に入っている？

わたしの場合、気に入っているからというより、高いお金を出して買ったらか、もったいなくて捨てられないものが多かった。

*この服はちゃんと着ている？

全然着ていない服がたくさんあった。なかには2年以上着ていない服も、何着もあった！そういう服はもう着ないとわかっていて、なぜかずっと捨てられなかったのだ。

*この服のサイズはまだぴったりで、ちゃんと似合っている？

人は誰でも体重が増えたり減ったり、または子どもを産んだり歳を取ったりして、体型が変わっていく。自分のいまの体型から目を背けてはダメ。昔の自分や理想の自分ではなく、いまの自分の体型に似合う服を着ること。

*この服は、いまの私らしいといえる？

この質問はとても効果的で、ほとんどの場合は明らかに「ノー」だった。20代前半に買ったブラウスやスカートが、捨てられずに取ってあった。

しまって、1年以上思い出さなかったら、もう本当に要らない服だと納得できる。

もしかしたら、最初の1回で要らない服すべて処分するのはムリかもしれないけれど、それでも大丈夫。要らないと思うものを選んだら、圧縮式の収納ケースや衣装ケースにしまっ、ほかの部屋やガレージに置いておこう。普段は目に触れないようにするのがコツ。

参考文献：『フランス人は10着しか服を持たない』(ジェニファー・L・スコット著/大和書房)